

pilatesK 長野店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/02/13 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Machi.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Aono.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Aono.K		10:30 ~ 11:30 Basic Elena.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Elena.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maki.N
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maki.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maki.N		12:00 ~ 13:00 Waist Machi.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nanaho.K	12:30 ~ 13:30 Basic Machi.S
14:30 ~ 15:30 Basic Machi.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maki.N			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Elena.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Elena.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Maki.N
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maki.N						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nanaho.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Machi.S
						17:30 ~ 18:00 Waist Nanaho.K	
			18:00 ~ 19:00 Basic Machi.S	18:00 ~ 19:00 Waist Elena.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Machi.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.N	
			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aono.K	19:30 ~ 20:30 Basic Machi.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Elena.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Machi.S	
			21:00 ~ 22:00 Body Balance Machi.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Elena.S	21:00 ~ 22:00 Basic Machi.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maki.N	

pilatesK 長野店

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Elena.S	10:30 ~ 11:30 Waist Nanaho.K		10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.N	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Machi.S		12:00 ~ 13:00 Body Balance Elena.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Machi.S	12:30 ~ 13:30 Waist Machi.S	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Elena.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nanaho.K		13:30 ~ 14:30 Waist Nanaho.K	13:30 ~ 14:30 Waist Nanaho.K	14:30 ~ 15:30 Body Balance Machi.S	
		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Machi.S			15:00 ~ 16:00 Release&Strength Machi.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maki.N	
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nanaho.K			17:30 ~ 18:30 Body Balance Machi.S		
	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nanaho.K		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elena.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maki.N			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maki.N		19:30 ~ 20:30 Body Balance Elena.S	19:30 ~ 20:30 Basic Elena.S			
	21:00 ~ 22:00 Waist Nanaho.K		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maki.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.N			

🟢：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 長野店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/13 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maki.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elena.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maki.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elena.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Tomomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Machi.S
12:00 ~ 13:00 Basic Maki.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nanaho.K		12:00 ~ 13:00 Basic Elena.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Machi.S	12:30 ~ 13:30 Basic Elena.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Elena.S
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanaho.K			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Elena.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Elena.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Tomomi.O		13:30 ~ 14:30 Body Balance Machi.S
				15:00 ~ 16:00 Basic Machi.S	16:30 ~ 17:30 Waist Elena.S		
				17:30 ~ 18:30 jump to burn Elena.S			
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.N	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Waist Machi.S				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nanaho.K
19:30 ~ 20:30 Body Balance Machi.S	19:30 ~ 20:30 Waist Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maki.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.N				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Elena.S
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Machi.S				21:00 ~ 22:00 Waist Nanaho.K

pilatesK 長野店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaho.K		10:30 ~ 11:30 Basic Maki.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Elena.S
12:30 ~ 13:30 Basic Maki.N		12:00 ~ 13:00 Waist Elena.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nanaho.K
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N	13:30 ~ 14:30 Waist Elena.S
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nanaho.K
			17:30 ~ 18:30 Basic Elena.S
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Machi.S	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Machi.S	
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Elena.S	19:30 ~ 20:30 Waist Machi.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Elena.S	
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Machi.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Machi.S	

👉: 体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。